

自考生：提高学习效率的经典方法自考 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/645/2021\\_2022\\_\\_E8\\_87\\_AA\\_E8\\_80\\_83\\_E7\\_94\\_9F\\_EF\\_c67\\_645334.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/645/2021_2022__E8_87_AA_E8_80_83_E7_94_9F_EF_c67_645334.htm)

效率法则：让每一分钟都实现最大价值 如何提高学习效率 学得时间长并不一定有用，问题的关键是：你的单位时间内的学习效率有多高。看着同学们一天到晚都在学习，但为什么效果不佳？这是一个学习中的老大难问题，也是最令家长、老师、学生感到困惑的问题。解答这个问题的钥匙就是利用效率法则高效利用时间，提高学习效率。在伏尔泰的作品中曾经提到过一个谜语：“世界上有一样东西，它是最长的也是最短的，它是最快的也是最慢的，它最不受重视但却又最受惋惜；没有它，什么事也无法完成，这样的东西可以使你渺小的消灭，也可以使你伟大的永续不绝。”你想到这样唯一的東西是什么了吗？没错，它就是时间。在“钟表王国”瑞士温特图尔钟表博物馆内的一些古钟上，刻着这样一句富有哲理的词句：“如果你跟得上时间的步伐，你就不会默默无闻。”翻开人类科技发展史，就可以发现，人类的种种发明创造，都是为了节省时间。火车代替马车，电视取代影剧院，计算机、激光的出现。无一不是为了节省时间、争取时间、赢得时间。百考试题自考站，助你成功！学习是在时间中进行的。无可置疑，谁能拥有更多的时间，谁就能获得更多的知识。长久以来，人们一直在探索怎样勒住时间的缰绳，以增强自己利用时间的能力。掌握一些高效利用时间的方法，如优化事序、最佳安排、排除干扰等方法能使你的有效学习时间比别人多很多倍。效率法则要点导读 善于利用时间 在学习中，你不仅要

懂得珍惜时间，更要学会运筹时间，使自己在最短的时间内，得到最大的学习效果。合理分配精力 在学习中，你必须分清主次，合理地分配自己的精力，从而使自己在繁重的学习中保持清醒的头脑，用有限的精力来帮助自己取得尽可能高的学习效率。学会排除干扰 在学习中，来自外界和自身的一些干扰都会影响你的学习效率，你必须要学会排除和隔离这些学习中的消极因素，将它们的负面效应降到最低

### 1.学习要有选择

真正懂得利用时间的人，是不会把一切东西都往脑子里塞的。雅典有座达尔菲阿勃罗神庙，庙门门廊的一块石碑上刻着一句警世名言：“认识你自己”。这是两千多年前，伟大的思想家苏格拉底提出的口号，这句话的含义是认识自己最难，而一个人对社会贡献的大小，往往同这个人对自己认识的广度、深度、准确度成正比。这句名言启迪着历史上一代又一代名人学者的成长。两千多年后，19世纪一位同样伟大的思想家、丹麦著名哲学家素伦·克尔凯郭尔提出了另一个口号“选择你自己”。它的含义是不仅要在理论上认识自己、认识世界，而且要在行动要准确选择自己、选择生活和选择世界，做到这一点同样也是很难的。可以说，这一口号为我们开辟了整整一个新时代。只有准确地认识自己和世界，才能准确地选择自己，认识是基础，选择是发展。可以说，人的一生是由大大小小的选择联结而成的，小到每时每刻对意志品格的选择，对坚强和软弱的选择；大到在一个人生十字路口的选择。人生的艰难就在于：不得不一次次面对大大小小的选择，一次次经受着精神上的纷扰和感情上的翻腾。在学习中，同样也不能例外。福尔摩斯是英国作家柯南道尔笔下的世界级大侦探，是一位全身上下充满了智慧的人。

福尔摩斯的形象一诞生，就成为很多人效法和崇拜的对象。就连爱因斯坦在写《物理学的进化》一书时，也忍不住用他作全书的开头，以福尔摩斯的侦破过程为例来论述科学家寻找自然奥秘的一般方法。那么，福尔摩斯究竟为什么能够在错综复杂的各种疑案中出奇制胜呢？柯南道尔在1887年首次推出福尔摩斯形象的《血字的研究》中，为人们开出了一份福尔摩斯的学识简表：歇洛克·福尔摩斯的学识范围：(1)文学知识无。(2)哲学知识无。(3)天文学知识无。(4)政治学知识浅薄。(5)植物学知识不全面，但对于苜蓿制剂和鸦片却非常熟悉。(6)地质学知识偏于实用，但也有限。但他能一眼就分辨出不同的土质。他散步回来后，能根据溅在他裤子上泥点的颜色和坚实程度来说明是在伦敦的什么地方溅上的。(7)化学知识精深。(8)解剖学知识准确，但无系统。(9)惊险事件很广博，他似乎对近一个世纪中所发生的一切恐怖事件都深知底细。(10)提琴拉得很好。(11)善使棍棒，也精于搏击。(12)关于英国法律方面，他具有充分实用的知识。从这张简表可以发现，福尔摩斯的知识是有自己的特定结构的，任何一个有成就的人，他的知识结构都能很好地为他的成功服务。知识是无止境的，学习却必须有相对的止境，所学知识对实现自己的目标够用就行，不够用时再随时加以补充，对目标没有作用的大可不必要去花时间学习。福尔摩斯的天文学知识近于零。他对此有过一段妙论：“都说咱们是绕着太阳走的，可是，即使咱们每天是绕着月亮走，这对于我或者我的工作又有什么关系呢？”对于知识的选择，福尔摩斯告诫我们：“人的脑子本来像一间空空的小阁楼，应该有选择地把一些家具装进去，只有傻瓜才会把他碰到的各种各样的破烂杂

碎一股脑儿都放进来。这样做的后果就是，哪些对他有用的知识反而被挤了出去，或者，最多不过是和许多其他的东西掺杂在一起。等你要用到的时候，就感到困难了。”对学生来说，如果能准确地 在无穷无尽的知识中选择某一部分、某一领域来作为学习的方向，就比较容易成功。著名博物学家拉马克，少年时代，父亲希望他当牧师，送到神学院读书。后来战争爆发，当了兵。退伍后，爱上了气象。以后，他又在银行里工作，想当金融家。但他很快又爱上了音乐，整天拉小提琴。后来，哥哥劝他学医，学了四年，他没有多大兴趣。正当他24岁时，遇上了了卢梭，卢梭很喜欢拉马克，常带他到自己的研究室中。当时，这位三心二意的青年深深地被科学迷住了。从此，他花了整整26年的功夫系统研究了植物学，写成了名著《法国植物志》。当他50岁时，开始研究动物学，一共费时35年，他终于成为一个著名的博物学家。既然选择学习方向如此重要，那么，作为一个学生，应该怎样选择呢？一般来说，选择学习方向有两种情况，一种是别人给自己定向，另一种是自己给自己定向。不管哪一种，都要考虑两个方面的因素：(1)外部因素。例如，是否符合社会的需要？是否特别急需？这门学科的发展趋势如何？1937年，英国著名的卡文迪许实验室主任布拉格作了一项重大决策抛开该室长期取得成就的理论物理学，改为研究无线电探测太空和血红蛋白两个课题，这一决策受到众人的反对。但布拉格力排众议，做出决定，从而使得卡文迪许实验室后来成为射电天文学和分子生物学的发源地，还培养了一批杰出的科学家，其中不少人获得诺贝尔奖。这个事例说明了解学科发展趋势，及时选定方向是何等重要。(2)内部因素。它包括性格、

兴趣、智力、才能等。遗传学中有一种理论，即正常人的中等智力通常由一对主基因所决定，另有五对次要的修饰基因，它决定着人的特殊天赋，起着降低或升高智力的作用。一般这五对次要基因中，总有一二对是好的，因此，正常的人总在特定方面有良好的天赋和素质，具有自己的优势。达尔文学习数学呆头呆脑，学习生物时却比别人更容易接受。柯南道尔行医并不出色，写侦探小说却名扬四海……我可以举出很多这种例子。但是，为什么有的人的优势得不到充分发挥呢？很重要的一个原因是他们往往发现自己的优势比发现别人的优势要困难。要认识自己的才能和优势，最关键的是要在实践中不断发现自己，认识自己，要做到这点并非易事。文学家高尔基就是经过无数次实践失败，才认识到自己的优势。开始，他爱戏剧，但此路不通。后来想去当马戏团演员，别人说：“你岁数太大，骨头硬了。”他只得去学写诗，写了厚厚的一本，诗人看后说，“你的诗很糟糕。”最后，他碰到一位流放的革命家，高尔基讲了自己的流浪生活，革命家叫他写下来，寄到《高加索报》，位编辑看了，连声叫好。从此，一颗文坛明星升起了，光芒照耀全球。实际上，有不少人一辈子也不想了解自己能干什么？不能干什么？格拉宁说：“这种状况在科学界是最可悲的……。如果每个人都能知道自己能干什么，那么生活会变得多么美好！因为每个人的能力都比他自己感觉到的大得多。”其实，智力一般的人，只要善于选定方向，发挥自己的优势，也能有所成就。只读过中学的26岁的英国姑娘珍妮·古多尔，并没有过人的才智，却能够正确地选择自己的学习方向，她没有去读数理化，而是进入非洲丛林里十年，去考察黑猩猩，写出《黑猩

猩在召唤》一书，填补了灵长类动物行为学上的空白，成为一个有贡献的科学家。一位思想家曾经说过：“搬运夫和哲学家之间的原始差别要比家犬和猎犬之间的差别小得多，他们之间的鸿沟是由各自最初的学习方向造成的。”假定一个人的知识为零，那么他的有效知识的百分比是多少呢？他实际需要的知识就是他的有效知识。现实中，人的知识面总是大于实际需要的知识，大多数人的有效知识大约相当于他总知识的10%。多么可惜呀！假如他们能把学习哪些实际不需要的知识的时间用在正确的方向上，他的成就是没有人敢估量的。从自己的实际需要出发去选择学习的方向，这样学到的知识都是有用的，这样的学习才是高效的。高效锦囊 学习时间是有限的，但学习内容却是无限的，所以要学会选择，把握重点，不要平均使用力量。所谓重点，一是指自己学习中的弱科，二是指各学科中的重点内容。重点确定以后，必要时还可以根据本身的系统性，将重点内容再细分为几个专题，在兼顾其他各学科学习的同时，集中一个月或几周的课余时间去攻一个专题，解决一个专题以后，再集中一段时间专攻第二个专题、第三个专题……这种各个击破，集中力量打歼灭战的学习方式，无论对于补差或是提高，都是行之有效的方法。

2.把握现在，不要拖延 凡事都习惯推到明天再干的人，将永远没有明天。有一艘海轮途中触礁，船体进水。乘客有的急忙找救生圈，有的找自己的行李，但更多的人在发牢骚：有的责怪船长，说其驾驶技术太差；有的骂造船厂，说其生产伪劣产品。这时，一位乘客高声喊道：“我们的命运不是掌握在我们的嘴上，而是掌握在我们的手上，快堵住漏洞！”经过众人的努力，漏洞被堵住了，海轮安全地驶

向彼岸。看了这个故事，可能很多同学都会欣赏号召堵漏洞的那位乘客。毕竟，百怨不如一干，百说不如一做，光靠嘴皮子是没用的，只有行动起来，才能解决问题。那么，你能做到这一点吗？有一个美国人一直想到中国旅游，于是制定了一个旅行计划。他花了几个月阅读搜集来的资料中国的艺术、历史、哲学、文化。他研究了中国各省地图，订了飞机票，并制定了一个详细的日程表。他标出要去观光的每一个地点，每小时去哪里都定好了。有个朋友知道他翘首以待这次旅游，在预测他已经回国后的一天，到他家做客，问他：“中国怎么样？”这人答道：“我猜想中国是不错的，可我没去。”他的朋友大惑不解：“什么！你花了那么多时间做准备，却没有去，出什么事啦？”他回答道：“我喜欢制定旅行计划，但我不愿去飞机场，所以待在家没去。”可以看出，不管你的梦想多么美妙，计划多么周详，如果不采取任何行动，梦想只能是空想。有一个人向禅师请教：“我想学禅，体悟人生真谛。我应该从哪里开始做起呢？”“从这里。”禅师边说边用木棍在地上画了一条线。那人大惑不解地问：“这里是哪里？”禅师当头棒喝道：“这里就是此人、此时、此地！”禅师的话究竟是什么意思？禅师的意思是，不管你想学什么，你都应该马上行动起来。许多同学有把今天的事情拖到明天去办的习惯，并且还要千方百计地找理由来安慰自己。可是你知道吗？要想有时间，就必须抓住每一分、每一秒，不让每天虚度。向往明天、等待明天而放弃今天的人，就等于失去了明天，结果还是一事无成。而把握今天的秘诀是“今天的事情今天做”。古今中外的伟大人物无一例外地不是抓住一个个稍纵即逝的“现在”，立足“今

天”、运筹“今天”。只争朝夕，抓住今日，兼程而进，这就是非凡成功者的用时精神，也是他们的成功所在！每个中学生都应该牢记大剧作家莎士比亚的话：时间给勤奋者以智慧，给懒汉以悔恨。放弃时间的人，时间也会放弃他。没有一种不幸可以与失去时间相比。我们中学生应该避免这种不幸。李洋在老师和家长眼里，绝对是一个听话的好孩子，学习成绩也很优异。本来他是一个爱说爱笑的学生，但是最近他总是愁眉苦脸的，满怀心事，而且老说一些使自己泄气的话，比如“唉，我怎么这么没用啊”“累死了，真不想学习了，没意思！”班主任林老师也发现了这个问题，便把李洋叫到办公室，仔细询问。李洋一副苦恼的样子，他说：“我一直很爱学习的，我有自己的理想和目标，这学期开始，我制定了详细的计划，包括各门功课应该实现什么样的目标，在班上争取什么样的位置。为了实现这些，每天在什么时候、要做什么事都做了明确的规定。而且我还分科独立制定目标，一门功课一张表。但是令我苦恼的是，这个计划仅仅执行了一周。第二周便不能执行了。有时是忘记了这个时间该做的事情，干脆下面的也不想做了；有时候感觉很累，什么也不想做，就对自己说明天再做吧，到了第二天又没做……我应该怎么办呢？”林老师听了点点头，说：“别着急，老师帮你分析分析。”李洋的计划是制定好了，但执行不到一周就出毛病了：今天打了半天篮球，特别累，休息一下明天晚上学习；到了明天晚上，有足球赛，算了，明天晚上吧……这样不知道过了几个“明天晚上”，结果是计划一点都没执行。我们每一个同学的脑海里可能都藏着一个或数个早就应该付诸行动的想法。你的想法也许是写一篇文章，或是早



起锻炼身体，或是成绩提高10分等。每一个人总想追求完美，怀有不断改进自我的希望，可是像李洋一样的同学也是不少的。我们来看一下李洋的计划究竟有什么问题：计划太完善了。计划完善了也不好吗？是的，如果你的计划太完善，内容、时间都规定得很具体，一环扣一环，那么一个环节出现了问题，所有的行动就全部实现不了了。所以定计划时，一定要留有余地，要有能够机动的时间。造成计划实行不了的另一个原因，就是制订计划时没有结合实际情况。没有考虑到自己的能力，没有考虑到环境的要求。李洋的计划中也存在这个问题，他把目标定得太高了，而且根本不考虑每天上课的时间和安排。除了前面两点是客观方面的原因外，更重要的是一些主观方面的问题。这些主观问题是：懒惰而贪于安逸。他们根本不在乎能否实现一个想法，只要享受今生，一直到“老大徒伤悲”时，才会感叹自己“少壮不努力”。做事犹豫不决，迟迟未见行动，一再拖延。他们老是说：“等一等，等我准备好了就一定开始。”但是，准备又准备，从未就绪。时不我待，失去时机，你就永远无法成功。意志薄弱者时时受到玩乐的干扰，为了一时快乐，而放弃已经确立的目标。他们常常为自己的耽误时间而后悔，又不能及时约束自己，到头来一事无成。安慰自己，寻找借口：“这种方法不错，可不适合我。”“我已发誓早起多次了，可就是做不到，看来我的天性不适合早起。”“我一看书就困，试过多次了，看来，我与别人不同。不适合晚上看书。”这些理由看似合理，实则都是自欺欺人。其实，像李洋同学这样的问题解决起来十分简单：采取行动，而且现在就开始。任何借口都是多余的，都是心不诚的表现。成功之计在于立

刻采取行动。古诗《明日歌》这样写道：“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎是啊，如果所有的事情都推脱到明日，那么就永远没有完成的一天，最后只能是一事无成，潦倒终身。高效锦囊 你要下决心告诉自己今天是行动的大好日子，今天的行动塑造着你的未来。若要及时行动，不妨从以下几条做起：抛掉过去的烦恼。无论过去损失了多少时间，经历了多少次失败，都要统统忘记，心中仅存一个念头，那就是：“从现在开始。”过去的事情永不会再来，不要让它们干扰你的现在。清除所有阻碍行动的理由。如果你决定今晚就行动，就不要在乎是否停电，是否有其他诱人的事情，是否午间没息好等，这些今晚的理由同样会在明天出现，要想立刻行动就必须剔除这些理由。

### 3.善于利用零碎时间

时间往往不是一小时一小时浪费掉的，而是一分钟一分钟悄悄溜走的。人类对时间的意识和控制，随着社会的进步而逐渐加强。现代人计量时间的单位由时、刻、分、秒逐步精确到毫秒、微秒、毫微秒、微微秒。著名的海军上将纳尔逊，曾发表过一项令全世界懒汉瞠目结舌的声明：“我的成就归功于一点：我一生中从未浪费过一分钟。”军事家苏沃格夫也曾说：“一分钟决定战局。我不是用小时来行动，而是用分钟来行动的。”雷巴柯夫曾说：“用分来计算时间的人，比用时计算时间的人，时间多59倍。”富兰克林有一句名言：“时间是构成生命的材料。”谁了解生命的重要，谁就能真正懂得时间的价值。我们最宝贵的不过是几十年的生命，而生命是由一分一秒的时间所累积起来的。没有善加利用每一分钟，时间是永远无法返回的。“事情就怕加起来。”这一古老的谚语也是说的这个道理。一切在事业上有成

就的人，在他们的传记里，常常可以读到这样一些句子：“利用每一分钟来读书。”运动场上，以十分之一秒或百分之一的时间差，决定谁是纪录的创造者。在航海中，使用6分仪的海员，1秒钟的差错，将使他的观测相差1/4英里。人造卫星每秒钟飞行11.2公里，电子计算机每秒钟可以运行百万次、千万次、上亿次、几十亿次。高能物理实验，要求高能探测器在千分之一毫秒内精确地记录下高能带电粒子的径迹。总之，对现代科学来说，“争分夺秒”已经不够了。对时间计算的越精细，事情就做得越完美，如果在学习上你能以分为单位，对那些看起来微不足道的零碎时间也能充分加以利用，你才能在学习中会有所收获。古往今来，一切有成就的学问家都是善于利用零碎时间的。东汉学者董遇，幼时双亲去世，但他好学不倦，利用一切可以利用的时间。他曾经说：“我是利用‘三余’来学习的。”“三余”，即“冬者岁之余，夜者日之余，阴雨者晴之余。”也就是说在冬闲、晚上、阴雨天不能外出劳作的时候，他都用来学习，这样日积月累，终有所成。许多同学往往认为那些零散的时间没什么用处，其实这些时间看似很少，但集腋能成裘，几分将几秒的时间，看起来微不足道，但汇合在一起就大有可为。我们来看2005年以高分考入北京大学新闻与传播学院的张文静同学的经验：“用零散的时间记忆零散的知识”，这句话不是我说的，是学来的，拿来与大家共享。零散的知识主要是英语单词和语法，语文的语音、词语、标点、熟语等基础知识。大块的读书时间可以用来读文章，记忆政史地等系统性很强的知识，而把那些零碎的知识写在小纸片上，随身携带，在零散的时间记忆是最好不过的了。其实，在你的日常生活中

，有许多零星、片断的时间，如：车站候车的三五分钟，医院候诊的半个小时等等。如果珍惜这些零碎的时间，把它们合理的安排到自己的学习中，积少成多，就会成为一个惊人的数字。高效锦囊 在零碎的时间里，你可以做下面这些事情：

：处理学习中的杂事。用零星的时间来削铅笔、收拾用具、整理学习环境，用来整理书包，按第二天上课的课程，有次序地整理教科书、笔记本，清理文具等。读短篇或看报刊。较短的零星时间适合读一些短篇的文章或自己感兴趣的报刊，这样可以帮助你开拓知识面。背诵诗词、记忆地名、年代和外文单词等。由于学习的内容和性质不同，整体时间和零星时间的用法也不同。一门较系统的、难度较大的学科，则需要整体时间，而有些内容，诸如背诵诗词、记忆地名、年代和外文单词，就应该多利用零星时间。讨论、求师。把学习中积累的问题，利用零星时间去和学友讨论，向教授请教，也是充分节约时间的好办法。整理资料。学习总是离不开资料，例如书籍、剪报、期刊、科技报告、学习摘录卡等。善于学习的人勤于积累资料，有了资料不勤于加工整理的人是不善于学习的表现。本来资料积累和整理加工是两个独立的阶段，但这两个阶段的工作最好是交替完成，这样可以减轻工作量。利用零星的时间来整理资料是最恰当的了。

#### 4.掌控时间需要精心计划

正像建造楼房先要有图纸，打仗先要有部署一样。对学习时间的掌控也必须要有一套切实可行的计划。俄国作家列夫·托尔斯泰年轻的时候，有很大的雄心壮志。他十九岁离开大学后，决心通过自学，精通各门外语和文、史、哲知识。怎样才能实现自己的理想呢？他为此制定了一个学习计划：早晚计划。早计划是：每天早上起来必须做

一定时间的“记忆力体操”，严格要求自己强记一些单词或其他方面有价值的东西。经过长期的锻炼，托尔斯泰增强了记忆能力，并掌握了大量的知识，学会了法、英、德、拉丁、希腊等各种语言文字。晚计划是：每晚睡前，以记日记的形式来作为一天的结束。他所记的日记，不是流水账，而是对生活的观察，为记日记他给自己规定了几个任务：一、检查学习计划的执行情况。二、整理一天从生活中得来的感想。三、记录所接触的人的每一个举动、思想、感情，以及找出他们是服从于什么样的规律。托尔斯泰的日记，是他鞭策自己思考人生问题和积累创作素材的工具。托尔斯泰早年的短篇小说《昨天的事》，就是从日记中脱胎出来的。正像建造楼房先要有图纸，打仗先要有部署一样。对学习时间的掌控也必须要有一套切实可行的计划，需要把学习任务具体分配到每一月、每一周、每一天去。有许多学生在制订学习计划时总喜欢说这样的话：“一眨眼，新的学期又到了。在这个学期里，我决心：一、上课认真听讲；二、课后坚持复习；……”简直就是决心书。这些话虽然正确，但是空洞。如果希望能真正有效地组织自己的学习，那么给自己拟定的计划书就要切实可行。曾琪琪同学之所以当时以江西省宜春市高考第三名的身份进入北京大学，切实可行的学习计划在其中起了非常重要的作用。下面是她的一些经验之谈：计划的时间跨度不宜过长。以一周一计划(或半月一计划)为宜。因为若跨度太长，则难以做到“具体”。制订计划时有两个线索。一个是时间。首先，列出本周课余可自行支配的时间，每天都分出几个时间段，写上每个时间段学什么，时间长的时间段学自己目前觉得薄弱的功课。这里面还可以使用些小

技巧，例如，每天晚上九点半之后我就开始犯困，所以在九点半至睡觉的那个时间段里，我一般都安排复习数学(因为数学题比较能刺激我的大脑神经)，而绝对不背历史、政治。制订计划的另一个线索是课程，即列出各个课程需要学习的东西，分配到相应的时间段中去。把计划书放在显眼处，严格执行，每天完成后都标上个自己喜欢的标志以增加成就感。比如我曾经瞎编过一首自己比较得意的七言绝句，就用来标在计划书上，每天标一个字，四个礼拜就把七言绝句写全了。在安排时间时，同学们还要注意将长计划与短安排相结合。长计划可以是每学期、每月的计划，而短安排则是每周、每天甚至每小时的计划。到了高中，你会立刻感觉紧张起来，但面对这么多要做的事，你或许有一种“老虎吃天，无法下爪”的感觉，不知该先看语文，还是该先看数学。因此，这时将长计划和短安排结合起来就尤为重要。在以优异的成绩考入北京大学光华管理学院的李媛媛同学看来，学习不能是盲目的事情，应该有一定的条理性，只有通过结合长期、短期、临时计划才可以真正地做到“胸中有丘壑”。她说：将你这一个月要做的事先全部罗列出来，然后再分成四周，规定每周该做些什么，然后再将其分配到每一天，每一小时。当然，有些同学或许觉得这太繁琐，天天都要浪费大量的时间写计划。其实，我觉得每月与每周的计划是应该写的，至于每天的计划则大可不必写，心里知道就行了。譬如说吃午饭的时候，就可以想想下午自习课的安排；放学回家的路上，就可以想想晚上的学习计划，这样点面结合，大计划与小计划相得益彰，就可以在很大程度上提高你的学习效率。同时，我们在执行学习计划的过程中，既要按照既定目标、

步骤，严格执行，切实保障计划的实现，同时又要根据计划实行过程中出现的影响计划完成的情况，及时调整计划，随机应变，以期更好地执行和实现计划的既定目标。江苏省武进中学的优等生、2001年考入北京大学的白剑锋同学认为，在执行学习计划的过程中，既要有原则，又要讲灵活：把计划变成现实，需要一个过程。在这个过程中，主客观情况千变万化，计划订得再实际，也会有估计不到的情况。例如，对新学知识的难度估计不足，某一阶段集体活动太多，占用了不少时间等等。所以，为了保证计划的实现，订计划时不要太满、太死、太紧，要留出机动的时间，使计划有一定的弹性和可变性。否则，就颠倒了主次关系，由计划应为人服务变成了人为计划服务。但是另一方面，订出切实可行的计划之后必须坚决落实，不能轻易地大修大改，更不能随意废弃。因此，为了保证学习计划的更好落实，必须注意以下几个问题：1.正确处理“一线”和“二线”的关系 计划中的“一线”，主要指那些常规学习活动，如预习、听讲、复习、作业等，目的是完成老师布置的学习任务，消化所学知识。计划中的“二线”，指自己安排的学习活动，目的是提高深造，如参加课外学习小组等。“一线”是“二线”的基础，“一线”抓得好，就可以腾出更多的时间去抓“二线”。“二线”任务如果完成得好，可以使自己的学习优势或特长进一步发展起来，学习的自由度就会逐渐增大，主动的学习局面就有可能形成。这是高水平计划应该具有的内容。2.及时检查并修订计划 生活和学习应该形成规律，但也不可能像机械运动那样，周而复始，一成不变。当计划执行到一个阶段以后，就应该检查一下学习的效果，并对原计划中不适宜的

地方进行调整。只有通过检查，才能发现问题，明确哪些地方需要修改，哪些地方需要补充，从而对原计划进行科学而合理的调整。一个新的更适合自己的学习计划，将会使你今后的学习更加有效！因此，我建议同学们在每个计划执行到结束或执行一个阶段后，就应当检查一下效果如何。如果效果不好，就要找原因，进行必要的调整。检查内容是：是不是基本按计划去做？计划任务是否完成？学习效果如何？没完成计划的原因是什么？什么地方安排太紧？哪些环节安排轻松？等等。通过检查后，再修订计划，改变不科学、不合理的部分。

**高效锦囊** 在安排好宏观的学习计划后，还有必要根据自己的作息时间拟定一份具体的时间表，安排自己每天的学习。安排时间表的时候要注意结合自己的实际。如果你的兴奋点在白天的话，就可以多安排一些白天时间来学习，晚上多安排一点时间来休息；如果是“夜猫子”，就可以晚上多安排一些学习时间，中午安排一些时间来休息。例如你可以每天早上六点起床，晚上约十一点半就寝，这段时间除上课、休息等耗时外，还有六个多小时的时间可供自学。加以合理安排，是相当可观的。

5.你究竟用了多少时间在学习上

时间统计能让你真正成为时间的主人，让你从浑浑噩噩的状态中摆脱出来。柳比歇夫并没有过人的天赋，也没有令人垂涎的优越环境，他小时候由于顽皮还曾经摔断了胳膊，年轻时溜冰又使自己的脑袋受了伤，成人时又不幸染上了肺结核这在当时可是一种可怕的病。看起来，命运似乎注定了这个可怜的人要像其他绝大多数人那样度过一个平凡的人生。然而，就在命运正在给他下断语的时候，“时间统计法”拯救了他。在他82年的人生旅程中，共出版了70多部学术著作



，写了12500张打字稿的论文和专著，内容涉及遗传学、科学史、昆虫学、植物保护、进化论、哲学等领域。不仅如此，让人难以置信的是，在紧张的科学研究中，他每天竟能保证8小时左右的睡眠，并长期坚持参加娱乐活动、体育锻炼和社会工作。他的时间是从那里来的呢？原来，他从1916年开始作时间统计，每天核算，一个月一小结，到年底时还要进行总结。直到1972年去世的那一天，他坚持了56年，从未间断过。在他的统计中，每天的各项活动，包括学习、写作、看书、读报、休息、散步、娱乐，甚至子女同他交流感情的时间全都历历在案。不仅每个细节记载的非常详细，而且各种事情耗时的起止时间都非常准确，误差不超过3分钟。柳比歇夫在统计中，把所有的毛时间都扣除，只注重每天有效时间即纯时间的数量。他总结说：“纯时间比毛时间要少得多。”“我做学术工作的时间，最高是11.5小时，一般我能有七八个小时的纯工作时间，就心满意足了。我最高纪录的一个月是1937年7月，我一个月工作了316小时，每日平均纯工作时间是7小时。如果把纯时间折算成毛时间，应该再增加25%-30%。我今后需要做的，就是如何把这25%-30%的时间再利用起来。”有了这种精确的时间统计，柳比歇夫还能做出各种单项统计，例如一年中看书、写作、听报告、会友、看电影等的次数和时间。有一年的总结表上就有这样的记载：“游泳43小时，同朋友、学生谈话151小时……”柳比歇夫的这种时间统计法最突出的特点是运用当代控制论中的控制-反馈原理，对实际耗费的时间记录统计，计算时间实际利用率，从而找出浪费的因素，采取消除无效时间的措施，最大程度避免时间的浪费。许多情况下，“没有时间！”通常是

你拒绝学习的理由或是后悔的解释，但你真的没有时间吗？一天有1440分钟，有多少花在了学习上，有多少是花在了睡眠上，更重要的是，有多少时间是你根本就不知道花在什么地方了。把你一天中的这1440分钟加加减减以后，浪费掉的时间有多少，通常是你很难去面对的残酷事实，这代表着有多少时间的价值是你所没有把握住的。为了更合理地规划时间，让每天的生活更充实，成功考入北京大学法学院的吴悦同学准备了一本学习记录本，把每一天从早到晚每个时段所做的事都记在上边，具体到分钟，有时还简略地记一点有趣的事，这样的安排近乎苛刻，但他的时间利用效率从此大大地提高了，而且每每翻看以前的记录时，都有一种充实感和成就感。下面是他的经验之谈：在学习中，有些同学喜欢做一些毫无意义的事情。比如：摆弄不干胶、贴画，到游艺厅去“潇洒潇洒”，买块泡泡糖嚼个没够，类似的事情还有很多。要知道，这样的“小事”做的时间久了，就会形成一种不好的习惯，可以说这是一种对时间的极大浪费。如果你能把学习时间记录下来，你就会发现，有多少时间被那些毫无意义的事给浪费掉了。因此，我很想介绍给大家的方法就是记录自己每天的学习时间，而且是比较精确的记录。我原来的经验是精确到5分钟，这样就可以杜绝一种现象：坐在书桌前一上午，其实什么都没干，在记录的时候，走神儿，发呆都要刨除出去。这样到一天下来我们就会发现，其实每天可以真正用来学习的时间是非常有限的。虽然一天有24个小时，但是如果真正学习8小时，就已经是一件很困难的事了。发现了这个残酷的现实，就更需要我们好好的抓紧每一分一秒，不能简单地认为，我上午歇会儿没关系，从中午12点到晚上再好

好利用就行了。这样的思想是非常要不得的，如果老这样想，终将什么都干不成。其实，像柳比歇夫和吴悦同学一样，把自己的时间都记录下来，这根本不算什么困难的事。你可以通过你的记录来了解，每天这一千多分钟我都干了些什么，哪些是有效的学习时间，哪些是休息和娱乐的时间，而哪些时间是白白浪费掉的。只要能坚持下来，你就会慢慢发现，在一天当中，你的有效学习时间会越来越多，学习效率自然而然就提高了。

**高效锦囊** 为了准确记录学习时间，你可以像下面所介绍的那样准备一个备忘录：第一步，头一天晚上(或每天早上)将这一天要做的事情写成备忘录；第二步，用“ ”(表示最重要)、“ ”(表示重要)等符号，在每项备忘录前打好记号；第三步，每天晚上对照检查完成情况，完成了即划去，未完成的顺延入次日的备忘录。

百考试题收集整理 编辑推荐：百考试题自考站，你的自考专家！2009年自考英语（一）课堂笔记汇总 09年7月自考时事政治复习手册 自考《中国近现代史纲要》各章必背题总结 09年自考英语必知的经典写作语句 09年7月自考马克思主义基本原理概论试题汇总 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)